

## HUBUNGAN *SLEEP HYGINE* DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI DADAPREJO 01 KOTA BATU

Fanisa Novita Sari<sup>1</sup>, Reny Tri Febriani<sup>2</sup>

[fanisanovitasari@gmail.com](mailto:fanisanovitasari@gmail.com)<sup>1</sup>, [renytrifebriani90@gmail.com](mailto:renytrifebriani90@gmail.com)<sup>2</sup>

STIKes Maharani Malang

### ABSTRAK

Anak usia sekolah dasar yang memiliki pola tidur kurang baik berpotensi mengalami masalah kesehatan. Sleep hygiene sendiri mencakup berbagai praktik dan kebiasaan yang dapat mendukung kualitas tidur, dan gangguan pada penerapannya dapat memengaruhi waktu serta kualitas tidur anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara sleep hygiene dan gangguan tidur pada anak-anak sekolah dasar di SDN Dadaprejo 01, Kota Batu, tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan seluruh populasi anak, sebanyak 44 orang, dijadikan responden melalui teknik total sampling. Hasilnya menunjukkan bahwa gangguan tidur banyak dialami anak-anak, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pemahaman orang tua mengenai praktik sleep hygiene. Hasil analisis bivariat dengan uji Chi Square menunjukkan nilai  $p = 0,026$  ( $p < 0,05$ ), menandakan adanya hubungan yang signifikan antara penerapan sleep hygiene dan gangguan tidur pada anak-anak di SDN Dadaprejo 01. Simpulan dari penelitian ini adalah Terdapat hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu Tahun 2025 dengan  $p$ -value 0.026 yang menunjukkan hubungan antar variable adalah kategori sedang dan berkorelasi sedang, artinya semakin baik sleep hygiene maka gangguan tidur semakin ringan. Saran dari peneliti diharapkan dapat memberikan informasi bagi anak sekolah dasar khususnya mengenai gangguan tidur yang dapat mempengaruhi sleep hygiene bagi anak sekolah tersebut.

**Kata Kunci:** *Sleep Hygine*, Gangguan Tidur, Anak.

### ABSTRACT

*Elementary school children who have poor sleep patterns are at risk of experiencing health problems. Sleep hygiene refers to various practices and habits that support good quality sleep, and disruptions in its implementation can affect both the duration and quality of a child's sleep. This study aimed to examine the relationship between sleep hygiene and sleep disturbances among elementary school children at SDN Dadaprejo 01, Kota Batu, in 2025. This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design and included the entire population as respondents using total sampling, involving 44 children. The results indicated that children at SDN Dadaprejo 01 experienced sleep disturbances, which were largely attributed to parents' limited understanding of proper sleep hygiene practices. Furthermore, bivariate analysis using the Chi-Square test showed a  $p$ -value of 0.026 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant relationship between sleep hygiene practices and sleep disturbances among elementary school children at SDN Dadaprejo 01, Kota Batu, in 2025. In conclusion, there is a significant relationship between sleep hygiene and sleep disturbances in elementary school children at SDN Dadaprejo 01, with a  $p$ -value of 0.026. The correlation is moderate, suggesting that better sleep hygiene is associated with milder sleep disturbances. The study recommends that these findings be used to provide information to elementary school children regarding sleep disturbances and the importance of proper sleep hygiene.*

**Keywords:** *Sleep Hygiene, Sleep Disorders, Children.*

## PENDAHULUAN

Gangguan tidur diartikan dengan pola tidur yang pada akhirnya menurunkan kualitas tidur malam, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan fisik dan keseimbangan emosional seseorang. Pada anak-anak, hal ini sering terlihat sebagai kecenderungan untuk merasa mengantuk di siang hari, yang selanjutnya dapat menghambat kemampuan mereka untuk fokus di sekolah. Secara umum, anak-anak memerlukan setidaknya 8 sampai 9 jam tidur setiap hari untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang baik (firasari et al., 2022). Tidur pada dasarnya adalah kebutuhan dasar manusia, memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Khususnya anak-anak, membutuhkan jumlah tidur yang berbeda-beda pada usia yang berbeda, tetapi kebutuhan tersebut berubah seiring pertumbuhan mereka. Namun, di era ini, pola tidur anak-anak sering terganggu oleh meningkatnya penggunaan perangkat elektronik, sehingga tidak mengherankan jika banyak dari mereka mengalami gangguan tidur (Chiu, 2018). Gangguan tidur tidak hanya muncul pada newborn, tetapi juga dapat berlanjut hingga usia sekolah bahkan dewasa. Kondisi ini berpotensi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk perilaku dan emosinya (Harmoniati et al., 2016).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sekitar 18% penduduk dunia mengalami masalah gangguan tidur. Khusus untuk anak-anak, prevalensi gangguan tidur secara global pada periode tersebut tercatat paling tinggi di Amerika Serikat dengan 83.952 kasus, sementara angka terendah ditemukan di Meksiko hanya 8.712 kasus. Di Indonesia sendiri, tahun 2021 menunjukkan prevalensi gangguan tidur pada anak sebesar 10%, yang berarti dari total populasi sekitar 238 juta jiwa, diperkirakan ada 23 juta orang yang terdampak kondisi tersebut (olii et al., 2022). Di pulau jawa, prevelensi gangguan tidur pada anak-anak tercatat cukup tinggi, yakni sekitar 44% dari total populasi anak di sana (Kurniawan, Famuji 2020).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Liu dkk. di Beijing, 21,2% anak berusia 2-12 tahun melaporkan mengalami gangguan tidur, yang secara umum sejalan dengan hasil studi serupa di berbagai negara lain (Thermiany AS, 2013). Berdasarkan perkiraan American Academy of Pediatrics, sekitar 10% anak di Amerika Serikat mengalami gangguan tidur. Anak-anak yang menghadapi masalah tidur sering kali menunjukkan perilaku dan emosi yang terganggu, sehingga mereka mudah merasa lelah, kurang semangat, dan mengantuk di siang hari. Kondisi ini secara langsung memengaruhi kemampuan mereka dalam berkonsentrasi saat belajar serta mengingat materi. Angka ini bahkan bisa melonjak menjadi 50–75% pada anak-anak yang memiliki gangguan perkembangan, masalah neurologis, atau kondisi mental tertentu (Garrison, Liekweg and Christakis, 2011).

Kualitas tidur yang buruk sering kali dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah gangguan saat seseorang sedang beristirahat. Gangguan semacam itu pada akhirnya dapat menurunkan kualitas tidur seseorang, yang ditandai dengan masalah terkait jumlah, kualitas, atau durasi tidur secara keseluruhan (Sleep Foundation (NSF), 2015). Gangguan tidur kerap menjadi permasalahan yang dialami oleh anak-anak usia sekolah. Setiap tahunnya, diperkirakan sekitar 20% hingga 50% dari anak-anak pada kelompok ini mengalami kesulitan tidur, dan sekitar 17% dari kasus tersebut dipicu oleh beragam faktor penyebab (Mariyana, R., Oktorina, R. & Pratama, A. 2020).

Gangguan tidur bisa memengaruhi perkembangan fisik, perilaku, dan emosi anak. Anak-anak yang kurang tidur biasanya mengantuk dan lelah di siang hari, yang berpengaruh pada konsentrasi saat belajar atau berolahraga. Pada malam hari, mereka cenderung terbangun dan sulit kembali tidur sehingga kualitas istirahat terganggu (Harmoniati et al., 2016). Hal ini menggambarkan pola tidur anak yang kurang baik maka diperlukan terapi non farmakologis atau yang sering disebut Sleep hygiene.

Masalah ini bisa diatasi dan dicegah dengan pemberian edukasi kepada anak tentang

penerapan sleep hygiene. Hasil penelitian Joan, Reni, dan Syamsul (2021) mengungkapkan adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada anak-anak setelah mereka menerapkan praktik sleep hygiene dan mencatat jurnal tidur, dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua cara tersebut dapat dijadikan langkah perawatan untuk menunjang tidur yang lebih baik bagi anak-anak sekolah dasar. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tagler, Stanko, dan Forbey (2017) menyatakan bahwa sleep hygiene terbukti menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur serta mengatasi gangguan tidur.

Salah satu aspek dari sleep hygiene adalah waktu tidur dan bangun, seperti memastikan mendapatkan cukup tidur selama siang hari, menghindari makan dan minum apa pun saat mendekati waktu tidur, membuat jadwal tidur yang teratur, seperti mandi air hangat, mendengarkan dongeng atau musik yang membantu tidur, menyikat gigi, menghindari penggunaan ponsel, dan menjaga lingkungan yang tenang dan gelap yang mendukung tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Juni 2025 terhadap 10 Siswa SDN Dadaprejo 01 Kota Batu melalui pengisian kuesioner dan wawancara diantara 7 dari 10 siswa tidur lebih dari jam 10 dan mengalami gangguan tidur karena sering meminum kopi dan bermain handphone akibatnya siswa tersebut mengantuk dan lelah di siang hari dan terlambat untuk pergi ke sekolah. Sedangkan 3 siswa lainnya mengalami kualitas tidur yang baik, tidak mengalami gangguan tidur. Pada hasil studi pendahuluan ini mengidentifikasi kemungkinan adanya pengaruh sleep hygiene dengan gangguan tidur siswa.

Maka berdasarkan hasil uraian diatas perlu dilakukan penelitian guna untuk melihat apakah ada hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SD negeri dadaprejo 01 kota batu.

## **METODE**

Penelitian ini bersifat non-eksperimental dan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti (Kusumawaty et al, 2022). Penelitian deskriptif korelatif hanya melihat kejadian dan mencari dan menjelaskan hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa membuat klaim tentang sebab dan akibat. Peneliti hanya mengamati kejadian dan memperkirakan dan menguji berdasarkan teori yang ada.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Hasil Penelitian**

#### **Gambaran Umum Tempat Penelitian**

Penelitian Ini dilakukan di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu yang terletak di Kota Batu Jawa Timur Jl Martorejo no 55, Dadaprejo, kec Junrejo, Sekolah Ini terdiri dari 12 kelas. Sekolah ini memiliki fasilitas yang sangat memadai untuk mendukung proses pendidikan, seperti ruang kelas yang nyaman, perpustakaan, lapangan olahraga yang luas, UKS Dan fasilitas pendukung lainnya. Dengan staf dan guru pengajar yang profesional, berpengalaman, ramah dan mendukung bagi siswa-siswi dalam menjalani aktivitas belajar mengajar, SDN Dadaprejo 01 jkota batu menjadi tempat yang inspiratif untuk mengembangkan potensi siswa dalam berbagai bidang.

#### **Analisis Data umum**

##### **1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu

Usia	frekuensi	Presentase
10	21	47,7%
11	23	52,3%
<b>jumlah</b>	44	100%

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden berusia 11 tahun sejumlah 23 responden (52,27%).

## 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin DI SDN Dadaprejo 01 Kota Batu

Jenis Kelamin	frekuensi	Presentase
Laki-Laki	19	43,2%
Perempuan	25	56,8%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 2 di dapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 25 responden (56,8%).

### Analisis Data Khusus

Dari hasil penelitian mengenai Hubungan Antara Sleep Hygine Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu tahun 2025 adalah sebagai berikut:

#### a. Analisis Univariat

- 1) Sleep Hygine di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu Tahun 2025 Hasil Data Frekuensi Sleep Hygine di SDN Dadaprejo01 Kota batu tahun 2025 adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sleep Hygine di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu Tahun 2025

Sleep hygine	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	28	63.6%
Sedang	8	18.2%
Buruk	8	18.2%
Total	44	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa anak SD di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu sebagian besar responden memiliki sleep hygine baik yaitu sebanyak 28 responden (63.6%).

- 2) Gangguan Tidur di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu tahun 2025 Hasil Data Frekuensi Gangguan Tidur Di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu tahun 2025 adalah sebagai berikut :

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu

Gangguan Tidur	Frekuensi	Presentase
Gangguan Tidur Ringan	14	31.8%
Gangguan Tidur Sedang	25	56.8%
Gangguan Tidur Berat	5	11.4%
Total	44	100%

Berdasarkan Tabel 4. Diketahui Bahwa anak SDN Dadaprejo 01 Kota Batu sebagian responden yang terdapat gangguan tidur Sedang sebanyak 25 responden (56%).

- 3) Hubungan Sleep Hygine Dengan Gangguan Tidur

Tabel 5. Hubungan Sleep Hygine Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu

		Jenis gangguan tidur						Total	Presentas e (%)
		ganggua n tidur ringan		ganggua n tidur sedang		ganggua n tidur berat			
		Frekuen si (f)	Present ase (%)	Frekuen si (f)	Presenta se (%)	Frekuen si (f)	Present ase (%)	Frekue nsi (f)	
Sleep hygiene	baik	11	25%	17	38,6%	0	0	28	63,6%
	sedan g	2	4,5%	4	9,1%	2	4,6%	8	18,2%
	Buru k	1	2,3%	4	9,1%	3	6,8%	8	18,2%
	Total	14	31,8%	25	56,8%	5	11,4%	44	100%

Pearson chi-square  $p$ -value = 0,026 < 0,05

Tabel 5.3 memperlihatkan bahwa hasil uji Chi Square memberikan nilai Asymp. Sig. (2-sided) sebesar 0,026. Nilai ini lebih rendah dari batas alpha 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara sleep hygiene dan gangguan tidur pada siswa SDN Dadaprejo 01 Kota Batu.

## **Pembahasan**

### **Analisis Univariat**

#### **1. Sleep hygiene pada Anak SD di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu**

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden, sebanyak 28 anak atau 63,6%, menjalankan praktik sleep hygiene dengan baik. Peneliti menekankan bahwa sleep hygiene yang baik mencakup berbagai kebiasaan yang mendukung tidur yang cukup dan berkualitas. Menjaga jadwal tidur tetap, dengan waktu tidur dan bangun yang sama setiap hari termasuk akhir pekan, sangat penting untuk pola tidur yang sehat. Selain itu, menciptakan suasana kamar yang nyaman, gelap, sejuk, tenang, serta menggunakan kasur dan bantal yang sesuai dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas menenangkan sebelum tidur, seperti membaca, mendengarkan musik lembut, atau mandi air hangat, juga bermanfaat untuk menenangkan tubuh dan pikiran.

Suen, Tam, & Hon (2021) mengatakan bahwa ketika anak melakukan kebiasaan kebersihan tidur yang baik, mereka dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka untuk merasa nyaman, sehingga meningkatkan kualitas tidur mereka. Ketidaknyamanan fisik, mental, spiritual, sosial, dan alam merupakan kebutuhan mendasar seseorang. Risnah & Irwan (2021) menyatakan bahwa agar tidur nyaman, lingkungan tidur harus aman, tenang, memiliki perabot yang mendukung, aroma yang ringan, serta tetap bersih. Sleep hygiene didefinisikan sebagai kumpulan praktik, kondisi, dan elemen lain yang berperan dalam pencegahan atau penanganan insomnia. Menurut Suwardianto (2019), seseorang bisa memperbaiki durasi dan kualitas tidurnya dengan mengubah kebiasaan tidur menjadi lebih sehat. Menjaga pola tidur yang konsisten membantu meningkatkan kualitas tidur, sehingga tidur menjadi lebih cukup dan bermanfaat bagi tubuh. Faktor-faktor yang memengaruhi sleep hygiene meliputi kondisi lingkungan serta perilaku tidur, termasuk jadwal dan rutinitas tidur sehari-hari.

Faktor yang mempengaruhi sleep hygiene adalah usia. Berdasarkan tabel 2, karakteristik responden berdasarkan usia diketahui sebagian besar responden berumur 11 tahun sebanyak 23 responden (52,3%). Peneliti berpendapat bahwa sleep hygiene dipengaruhi oleh usia karena kebutuhan dan pola tidur berubah seiring bertambahnya usia. Anak-anak membutuhkan banyak tidur karena tubuh dan otak mereka berkembang dengan cepat, dan seiring bertambahnya usia, terutama saat memasuki masa remaja, pola tidur cenderung berubah dengan kecenderungan untuk tidur lebih larut.

Menurut Masyeni (2020) Usia mempengaruhi sleep hygiene pada anak karena perubahan dalam perkembangan biologis, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia dapat memengaruhi pola dan kebiasaan tidur anak. Anak-anak pada usia sekolah dasar sering mengalami peningkatan kebutuhan akademik dan sosial, yang dapat mengganggu rutinitas tidur mereka. Selain itu, ritme sirkadian dan pola tidur mereka dapat dipengaruhi oleh perubahan hormon yang terjadi selama masa pertumbuhan.

Menurut Owens (2023), perubahan dalam rutinitas tidur anak-anak usia sekolah dasar diperlukan untuk mengakomodasi perubahan perkembangan, seperti kebutuhan akan waktu tidur yang cukup untuk mendukung fungsi kognitif dan emosional mereka. Dengan kata lain, komponen perkembangan tertentu pada usia sekolah dasar mempengaruhi sleep hygiene dan membuat perubahan yang tepat sangat penting untuk memastikan kualitas tidur yang optimal pada usia sekolah dasar.

Dengan pemahaman ini, peningkatan kesadaran akan pentingnya kebiasaan tidur yang sehat pada usia ini dapat menjadi penting dalam upaya meningkatkan kualitas tidur dan

kesejahteraan anak-anak usia sekolah.

## 2. Gangguan Tidur pada Anak SD di SDN Dadadprejo 01 Kota Batu

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas responden, sebanyak 25 anak (56,8%), mengalami gangguan tidur sedang. Peneliti menyatakan bahwa banyak faktor yang memengaruhi kualitas tidur anak usia sekolah dapat menjadi penyebab masalah tidur, salah satunya adalah ketidakstabilan pola tidur, terutama pada anak-anak yang lebih kecil. Lingkungan tidur yang tidak nyaman, rutinitas tidur yang tidak konsisten, atau penggunaan perangkat elektronik yang mengganggu tidur juga dapat menyebabkan masalah tidur. Selain itu, anak-anak mungkin mengalami kesulitan tidur nyenyak karena kecemasan atau stres yang disebabkan oleh perubahan dalam rutinitas sehari-hari, seperti masalah keluarga atau mulai sekolah. Seringkali, masalah tidur sedang ini bersifat sementara dan dapat diatasi dengan menerapkan rutinitas tidur yang baik dan lingkungan yang mendukung tidur yang tenang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Becker, SP, dan Langherg, JM (2021), yang mengungkapkan bahwa gangguan tidur dengan tingkat sedang pada anak-anak sekolah dasar dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kesejahteraan mereka secara signifikan. Anak-anak pada usia ini disarankan tidur sekitar 8 hingga 9 jam setiap malam untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Gangguan tidur sedang bisa muncul dalam bentuk kesulitan memulai tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari. Kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi, suasana hati, dan prestasi akademik anak-anak, serta dapat menyebabkan mereka kesulitan berinteraksi secara sosial. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada anak dapat beragam, seperti kebiasaan tidur yang tidak teratur dan paparan terhadap perangkat elektronik sebelum tidur, serta masalah psikologis seperti kecemasan atau stres terkait sekolah. Selain itu, kondisi medis seperti sleep apnea atau gangguan pernapasan juga dapat menyebabkan gangguan tidur.

Mengidentifikasi dan menangani gangguan tidur melibatkan penilaian penyebab serta penerapan langkah-langkah korektif, seperti meningkatkan kebersihan tidur, mengelola stres, dan, jika diperlukan, berkonsultasi dengan dokter untuk kondisi medis yang lebih serius. Pengobatan yang tepat dapat meningkatkan kualitas tidur anak-anak, meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan, dan memperbaiki fungsi harian mereka.

Faktor yang mempengaruhi gangguan tidur adalah usia. Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden berdasarkan usia diketahui sebagian besar responden berumur 11 tahun sebanyak 23 (52,3%). Peneliti percaya bahwa usia memengaruhi gangguan tidur pada anak-anak sekolah dasar karena kebutuhan tidur anak-anak cenderung berkurang seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial. Jadwal sekolah yang lebih padat, kegiatan ekstrakurikuler, dan paparan terhadap teknologi seperti televisi dan perangkat elektronik yang dapat mengganggu tidur mulai terjadi pada anak-anak pada usia ini. Selain itu, perubahan rutinitas, tekanan akademik, dan faktor lingkungan dapat membuat anak-anak usia sekolah dasar lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat perkembangan emosional dan psikologis yang terjadi pada usia ini. Perkembangan sosial turut berperan dalam memengaruhi pola tidur anak. Penelitian oleh Rini S. (2020) menemukan bahwa bertambahnya usia anak membuat semakin banyak faktor yang dapat memengaruhi pola tidurnya, sehingga risiko gangguan tidur meningkat. Selain itu, Zhang et al. (2023) menekankan bahwa memahami pengaruh usia terhadap pola tidur anak sangat penting untuk mendeteksi dan mengatasi potensi masalah tidur pada usia tersebut.

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi gangguan tidur. Perempuan mengalami gangguan tidur lebih sering daripada laki-laki. Hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon yang diproduksi oleh ovarium selama siklus menstruasi, yang dapat memengaruhi pola tidur seseorang, terutama pada periode menjelang menstruasi. Selain itu, wanita lebih rentan terhadap stres dan mungkin menggunakan strategi pengelolaan stres yang kurang efektif, yang juga berpotensi meningkatkan risiko gangguan tidur.

## **Analisis Bivariat**

### **1. Hubungan Antara Sleep hygiene dengan Gangguan Tidur Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu.**

Berdasarkan hasil analisis tabel 5, tabulasi silang antara gangguan tidur dengan sleep hygiene di peroleh Mayoritas responden mengalami gangguan tidur sedang, meskipun sleep hygiene mereka tergolong baik. Tabel 5, menunjukkan hasil uji Chi Square dengan nilai  $p = 0,026 (\leq 0,05)$ , sehingga Hipotesis 1 diterima, menandakan adanya hubungan antara gangguan tidur dan sleep hygiene di SDN Dadaprejo 01, Kota Batu. Dari 44 responden, 25 anak (56,8%) mengalami gangguan tidur sedang, sedangkan 28 anak (63,6%) memiliki praktik sleep hygiene yang baik. Peneliti menyimpulkan bahwa anak-anak yang menjalankan sleep hygiene dengan baik cenderung memiliki kualitas tidur lebih baik dan gangguan tidur yang lebih ringan. Contohnya, rutinitas tidur yang konsisten membantu mengatur jam biologis tubuh anak, dan suasana tidur yang nyaman serta tenang mendukung tidur yang lebih nyenyak. Sebaliknya, anak-anak yang tidak menerapkan sleep hygiene dengan baik kerap mengalami masalah tidur, seperti sulit tidur atau terbangun berkali-kali di malam hari.

Studi yang dilakukan oleh Hilmana Putri (2023) menemukan bahwa sanitasi tidur yang buruk dan gangguan tidur pada anak sekolah memiliki hubungan yang erat. Ini karena sanitasi tidur yang buruk dapat menjadi penyebab atau pemicu gangguan tidur. Sleep hygiene mudah diterapkan, aman, dan tidak memerlukan peralatan khusus. Siklus tidur yang sehat dapat meningkatkan produktivitas, kualitas hidup, serta kesehatan fisik dan mental. Sleep hygiene dapat menjadi rutinitas yang berkelanjutan yang mengarah pada perilaku sehat (Patrisia et al., 2020).

Sleep hygiene berdampak pada produksi melatonin dan kadar serotonin-asetilkolin dalam darah. Hormon yang diproduksi oleh kelenjar otak adalah melatonin. Pada siang hari, tubuh hanya memproduksi sedikit hormon ini untuk tetap terjaga dan aktif, tetapi pada malam hari, produksi hormon ini lebih aktif karena fungsinya dalam membantu tubuh tertidur. Radiasi elektromagnetik, kondisi fisik, dan cahaya dari lampu di samping tempat tidur adalah beberapa hal yang dapat mengganggu fungsi hormon melatonin (Uliyah dan Hidayat, 2021). Salah satu metode untuk meningkatkan kualitas tidur adalah sleep hygiene. Sleep hygiene adalah sekumpulan tindakan yang dapat dilakukan untuk membantu tidur menjadi lebih baik dan mempertahankannya saat tertidur. Hal ini mencakup beberapa, seperti menciptakan lingkungan yang nyaman untuk tidur, menjadi santai, makan makanan yang sehat pada malam hari, berolahraga, dan mengatur kebiasaan tidur untuk membuat tidur lebih banyak dan hal-hal yang mengganggu tidur lebih sedikit (Patrisia et al., 2020).

Hasil dari studi pustaka yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa gangguan tidur pada anak dapat sangat terkait dengan sleep hygiene atau kebiasaan tidur yang baik. Sleep hygiene mencakup serangkaian praktik dan rutinitas sebelum tidur yang mendukung tidur yang nyenyak dan berkualitas. Anak-anak dengan gangguan tidur sering kali memiliki kebiasaan tidur yang buruk, seperti tidur terlalu larut malam atau kurangnya konsistensi dalam rutinitas tidur. Kebiasaan ini dapat mengganggu ritme tidur alami anak, membuat mereka sulit tidur atau bangun di malam hari. Oleh karena itu, memperbaiki sleep hygiene dapat membantu meminimalkan gangguan tidur anak dengan menciptakan lingkungan tidur yang kondusif dan menetapkan rutinitas yang konsisten sebelum tidur.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian tentang keterkaitan sleep hygiene dengan gangguan tidur pada siswa SDN Dadaprejo 01, Kota Batu, kesimpulan yang dapat diambil:

1. Sleep hygiene pada anak di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu, Sebagian besar responden dengan kategori sleep hygiene baik

2. Gangguan tidur pada anak di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu, Sebagian besar responden dengan kategori gangguan tidur sedang
3. Terdapat Hubungan antara sleep hygiene dengan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu dengan Asymp.sign.(2-sided) sebesar 0,026 yang menunjukkan hubungan antara sleep hygiene dan gangguan tidur artinya semakin baik sleep hygiene maka gangguan tidur semakin ringan.

### **Saran**

Dari temuan penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

#### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi untuk bahan ajar dan menjadi literatur serta dapat mengembangkan metode pembelajaran dan dapat menambah referensi untuk mata kuliah Keperawatan Anak dan Keperawatan Keluarga, serta dijadikan sumber referensi mengenai permasalahan dalam gangguan tidur yang cukup maupun buruk dengan menerapkan sleep hygiene yang baik.

#### 2. Bagi Peneliti lain

Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih jauh mengenai keterkaitan antara sleep hygiene dan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu, terutama bila dikaitkan dengan faktor-faktor tambahan lainnya.

#### 3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru sekaligus menambah wawasan dan pengetahuan, khususnya bidang keperawatan anak, mengenai hubungan sleep hygiene dan gangguan tidur pada anak usia sekolah dasar di SDN Dadaprejo 01 Kota Batu.

#### 4. Bagi Sekolah

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pihak sekolah mengenai keterkaitan antara sleep hygiene dan gangguan tidur pada anak-anak.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016). Intervensi Sleep hygiene pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2012. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika. 2012.
- Kurniawati, B. H. (2021). Pengaruh sleep hygiene terhadap durasi tidur anak kelas 1-6. 3(2), 241–249.
- Ahsan E., K., & Anggreini, S. (2018). Effect of Sleep Hygiene Therapy towards Sleep Disorder of School-Aged Children who were Hospitalized. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–5., 6(1), 1–5.
- Farasarir, P., Wirdyawati, Er., & Oktavirana, F. (2022). Terapi Gangguan Tidur pada Anak TK dengan Sleep Hygiene. 2(1), 1–6.
- Hirlmana Putri, 2023. (2023). No Tirtler (H. & T. Harkrader (erd.)).
- Nursailam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Chiu, S. Pediatric sleep disorders. [internet] Oct 2018. Available from: <https://emedicine.medscape.com/article/916611-overview>.
- Halirsyah, L. N. (2022). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Gangguan Emosional Anak Sekolah Dasar. *Braz Dernt J.*, 33(1), 1–12.
- Kurniawati, B. H., & Herwanto, H. (2022). Pengaruh sleep hygiene terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 9–17.
- Nursalam, N. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Olir, N., Keperl, B. J
- Sirlolonga, W. (2022). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–7.
- Miner, B., & Kryger, M. H. (2017). Sleep in the Aging Population. *Sleep Medicine Clinics*, 12(1), 31–38.
- Nursailam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta:

- Sailembai Medikai. PERDOSSI (Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia). (2018). Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur. Penerbit Sagung Seto. Jakarta 2018.
- Uningrum, E. (2021). Review: Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 699–708.
- Wahyuningrum, E. (2021). Review: Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 699–708